

きゅうしよく 給食だより

れいわ ねんど がつごう
令和4年度 10月号
はりまちょうがっこうきゅうしよくかい
播磨町学校給食会

10月になり、暑さがやわらいでずしくなってきました。秋といえば、「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」などいろいろな秋がありますが、「実りの秋」ともいわれ、この季節にはおいしい食べ物がたくさんあります。給食やお家で秋の味覚を探してみましよう！

がつとあか 10月10日は め 「目の愛護デー」



10を横に倒すと目と眉の形に見えることから、この日になったと言われて
います。

みなさんは“目”を大切にしていますか？

目は一生使う大切なものです。



スマホやゲームは時間を決めて、寝る前には使わないなどの、



ルールを決めて使いましよう。

め けんこう か 目の健康に欠かせない「ビタミン」の多い食べ物



うなぎ、レバー、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、ブルーベリー など

ビタミンAは、薄暗い場所で見たり、色を識別したりする力を高めてくれます。

アントシアニンは、紫色の色素成分で目の疲れを和らげます。

がつ にち せかいしょくりょう 10月16日は「世界食料デー」

10月16日は国連が制定した世界食料デーです。世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、約8億人（日本の人口の6倍以上）が飢餓に苦しんでいます。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん無駄にしている状況も見られます。



給食室では、毎日残食を計量しています。

体調や体質などで食べられない、やむを得ない事情で食べる時間がなかったなどの場合がありますが、好き嫌いで残しているのであれば、あと一口頑張って食べてほしい…と捨てられる食べ物を見ながら思います。



栄養バランスの面では、もちろんですが、目の前の食事が実は世界の食事情につながっているということを「世界食料デー」をきっかけに、考えてみてください。



SDGs (Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標) は、「誰一人取り残さない (leave no one behind)」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の17の国際目標です。



【2 飢餓をゼロに】 【12 つくる責任つかう責任】

食材を買いすぎてしまったり、お店で注文しすぎて残してしまったり…食べ物を無駄にしていますか？食品ロスは食べ物の無駄遣いだけでなく、環境破壊にも繋がっています。自分たちの食生活を振り返り、改善できるところを探してみましよう！